

## Cyngor defnyddiol ar gyfer Oedolion sydd â dyslecsia

### Amdanom ni

Rydym yn credu y dylai pawb sydd â dyslecsia allu cyrraedd eu potensial llawn mewn bywyd. Rydym ni'n ymgyrchu dros gymdeithas gynhwysol sy'n cydnabod, yn derbyn ac yn grymuso unigolion sydd â dyslecsia er mwyn i ni helpu i greu byd sy'n fwy caredig, teg a chryf.

Mae tua 10% o'r boblogaeth yn byw gyda dyslecsia. Nid yw dyslecsia yn gwahaniaethu, mae'n digwydd ar draws bob ethnigrwydd ac ym mhobl o bob grŵp cymdeithasol.

Mae nifer fawr o unigolion heb ddiagnosis ac nid ydynt yn cael cefnogaeth ddigonol.

O ganlyniad, maent yn wynebu rhwystrau dyddiol: mewn addysg, yn y gweithle ac mewn bywyd. Gallant gael eu heithrio o weithgareddau, eu cywilyddio am eu gwahaniaethau neu eu diystyru. Mae gormod o blant ac oedolion sydd â dyslecsia yn ei chael yn anodd ffynnu o fewn system sydd yn aml yn methu â'u hadnabod, eu gwerthfawrogi neu eu hannog. Ac fel cymdeithas, rydym ar ein colled oherwydd hyn.

Yng Nghymdeithas Dyslecsia Prydain, rydym eisiau i bob plentyn ac oedolyn sydd â dyslecsia gael y cyfle i ffynnu. Credwn y dylai ein byd groesawu ffyrdd gwahanol o feddwl a dathlu niwroamrywiaeth. Trwy gynrychioli ein cymuned fel llais dyslecsia, anelwn i sicrhau bod bob aelod o gymdeithas, ac yn arbennig y rhai sydd fwyaf dan anfantais a'r lleiaf breintiedig, yn cael y gefnogaeth a haeddant.

Rydym yn eich croesawu ar y siwrnai hon, wrth i ni, gyda'n gilydd, greu cymdeithas sy'n cefnogi dyslecsia.

### Awgrymiadau gwyh i gefnogi oedolion

Yng Nghymdeithas Dyslecsia Prydain, credwn y dylai bob math o ymennydd gael ei werthfawrogi am ei ffordd unigryw o edrych ar y byd. Os ydych chi neu rywun rydych yn ei adnabod yn ddyslecsig, dyma ychydig o awgrymiadau i helpu gyda rhai heriau cyffredin, gan gynnwys rhai addasiadau rhesymol a awgrymwyd i helpu yn y gwaith.

### Trefn

- Rhestrwch a rhowch liwiau gwahanol i'ch tasgau rheolaidd.
- Defnyddiwch nodiadau gludiog neu fwrdd gwyn neu gosodwch nodiadau atgoffa ar eich ffôn.
- Sicrhewch amser cynllunio ar ddechrau a diwedd pob dydd.

**[bdadyslexia.org.uk](http://bdadyslexia.org.uk)**

British Dyslexia Association is a registered charity in England and Wales (289243).  
Registered England and Wales as a company limited by guarantee (1830587).

- Creu rhestr o Bethau i'w Gwneud yn ddyddiol, gyda dyddiad. Croesi tasgau sydd wedi'u cwblhau wrth i chi eu gwneud.
- Defnyddiwch ap calendr gyda hysbysiadau ar gyfer apwyntiadau neu dasgau i'w cwblhau neu cadwch ddyddiadur papur.
- Defnyddiwch apiau ar gyfer ychwanegu at restrau 'wrth fynd' megis Google Keep ar gyfer rhestrau siopa.
- Defnyddiwch leoedd penodol ar gyfer gwrthrychau e.e. gadael eich allwedd i mewn un lle bob tro.
- Cadwch bethau mewn grwpiau e.e. cadw esgidiau pêl-droed a chrimogau ar ben eich bag chwaraeon.

## Cyfathrebu

- Gofynnwch am gyfarwyddiadau llafar ac ysgrifenedig ac i'w cael cam wrth gam.
- Gofynnwch am wybodaeth mewn fformat sy'n gweithio i chi - sain, fideo, darluniau, diagramau a siartiau llif.
- Defnyddiwch neges llais neu negeseuon sain yn hytrach na negeseuon e-bost.
- Defnyddiwch nodweddion hygyrchedd mewnol i alluogi gwirio sillafu, darllen ac arddweud sgrin neu feddalwedd arbenigol i wella hygyrchedd.
- Argraffu dogfennau ar bapur lliw neu newid lliw cefndir ar ddogfennau digidol os yw hyn yn eu gwneud yn haws eu darllen.
- Gofynnwch am raglenni a dogfennau ysgrifenedig cyn cyfarfodydd i ganiatáu digon o amser i ddarllen.
- Gofynnwch am ganiatâd i recordio cyfarfodydd ar-lein neu ddefnyddio recordiwr llais digidol.
- Gofynnwch i gydweithiwr gymryd cofnodion cyfarfod neu ddefnyddio ap neu feddalwedd cymryd nodiadau.

## Gwaith rhithiol a chyfrifiadurol

- Dewch o hyd i fan gweithio tawel heb lawer o bethau i dynnu eich sylw.
- Gall clustffonau sy'n tawelu sŵn leihau sŵn cefndir - mae rhai pobl hefyd yn hoffi gwrando ar gerddoriaeth neu sŵn gwyn i'w helpu i ganolbwyntio.
- Eisteddwch gyda'ch cefn at ffenestr i leihau pethau sy'n tynnu sylw.
- a window to minimise distractions.
- Newidiwch liw cefndir y sgrin i'w wneud yn addas i chi.
- to suit your individual preference.
- Diffoddwch hysbysiadau awtomatig i wella canolbwyntio.

- Defnyddiwch nodweddion hygyrchedd mewnol gan gynnwys gwirio sillafu, nodweddion arddweud a darllen sgrin, neu gofynnwch am feddalwedd cymorth arbenigol pe bai angen.
- Mae rhai pobl yn teimlo bod defnyddio hidlydd sgrin wrthddallu yn gostwng blinder.
- Cymerwch seibiant rheolaidd o'r sgrin, o leiaf bob awr.
- Gwneud tasgau eraill bob yn ail gyda gwaith cyfrifiadurol ble'n bosib.
- Osgoi gweithio ar y cyfrifiadur trwy'r dydd yn barhaus.

### **Technoleg i gynorthwyo darllen**

- Ap Office lens - sganio dogfennau/bwrdd gwyn ar gyfer darllen yn hawdd.
- Swyddogaethau hygyrchedd ffôn symudol - darllen sgrin ac arddweud
- Ap Speechify - darllen testun i chi
- Microsoft Immersive Reader - darllen sgrin ac arddweud
- Google Chrome - estyniadau ar gyfer darllen sgrin ac arddweud.
- Pinnau darllen

### **Ysgrifennu**

- Creu templedi a geiriau/ymadroddion sylfaenol i'w defnyddio wrth ysgrifennu adroddiadau.
- Ceisiwch ddefnyddio meddalwedd arddweud i helpu i gael eich syniadau ar bapur.
- Edrychwch ar nodweddion hygyrchedd ar eich ffôn a gliniadur.
- Gall technoleg darllen sgrin helpu gyda phrawf ddarllen.
- Chat GPT - gall helpu i gynhyrchu syniadau neu ei ddefnyddio i helpu i wella sillafu, atalnodi a gramadeg.
- Defnyddiwch nodweddion trawsgrifio ar gyfarfodydd ar-lein i hwyluso cymryd nodiadau.
- Edrychwch ar apiau neu feddalwedd yn cynnwys Grammarly a Speechify.
- Gall meddalwedd Mindmapping helpu i strwythuro adroddiadau a thraethodau.

### **Defnyddio eich ffôn**

Cael y defnydd gorau o'ch ffôn clyfar fel adnodd i'ch helpu trwy gydol y diwrnod. Gallwch ei ddefnyddio i:

- Arddweud negeseuon testun, negeseuon e-bost a chwiliadau rhyngwyd.

**[bdadyslexia.org.uk](https://bdadyslexia.org.uk)**

British Dyslexia Association is a registered charity in England and Wales (289243).  
Registered England and Wales as a company limited by guarantee (1830587).

- Anfon negeseuon llais.
- Defnyddio'r nodwedd nodiadau.
- Gwirio sillafiadau.
- Gosod nodiadau atgoffa a larymau.
- Cymryd lluniau o bethau sydd angen i chi eu cofio.
- Recordio cyfarfodydd (gyda chaniatâd priodol gan y rhai sydd yno).

## Cof

- Gwnewch restr o weithgareddau rydych yn eu gwneud bob dydd a dechrau trefn arferol er mwyn iddo ddod yn awtomatig.
- Defnyddiwch gymorthyddion gweledol megis lluniau neu ffotograffau i helpu gyda sgiliau cofio a defnyddio nodiadau atgoffa a larymau ar eich ffôn symudol neu liniadur.
- Dychmygwch eich hun yn gwneud rhywbeth e.e. cerdded i lawr y grisau, gafael yn eich bag, allweddi, gadael a chloi'r drws ffrynt. Gall delweddu eich helpu i gofio.
- Gall diagramau a siartiau llif fod yn haws eu dilyn a'u cofio na rhestrau.
- Defnyddiwch system llywio ar gyfer siwrneiau neu gynllunio siwrnai gan ddefnyddio Google Maps a dewis tirnodau i helpu gyda chyfarwyddiadau e.e.
- 'trowch i'r dde wrth y goleuadau traffig ger yr eglwys".
- Defnyddiwch awdurdodiad dau ffactor, neu adnabod wyneb yn lle cyfrineiriau, neu defnyddiwch ddulliau cadw cyfrinair yn ddiogel.
- Gofynnwch i'ch banc am nodweddion diogelwch amgen i weld cyfrifon ar-lein os ydych yn cael trafferth gyda nodweddion cyfrinair traddodiadol.

## Canolbwyntio

- Defnyddio clustffonau gyda neu heb gerddoriaeth neu roi sgrin o amgylch eich man gwaith i leihau sŵn sy'n tynnu sylw.
- Eisteddwch gyda'ch cefn at ffenestri neu ddrysau, symud i le mwy tawel neu ystafell gyfarfod.
- Cofiwch gael seibiant yn rheolaidd a gwneud rhywbeth gwahanol yn ystod eich seibiant.
- Gwnewch dasgau sydd angen cyfnodau hwy o ganolbwyntio bob yn ail gyda rhai y gellir eu cwblhau'n gynt.
- Diffoddwch hysbysiadau ar ffonau a gosod galwadau i fynd i neges llais. Edrychwch am negeseuon yn rheolaidd.
- Bod â syniad clir ynglŷn â'r hyn sydd angen i chi ei gyflawni. Pan rydych wedi cwblhau tasg nodwch ei fod wedi ei gwblhau er mwyn i chi weld y cynnydd rydych yn ei wneud.

- Ceisiwch amrywio'r ffordd rydych yn gwneud tasg - gallwch geisio gweithio wrth sefyll i fyny, defnyddio cardiau nodyn yn ogystal â phapur, gwrando ar destun yn ogystal â'i ddarllen.

## **Rhagor o wybodaeth**

Cysylltwch â Llinell Gymorth Cymdeithas Dyslecsia Prydain  
Mae ein llinell gymorth yn cynnig gwybodaeth a chyfeirio am ddim,  
cyfrinachol a diduedd.

Ffoniwch: 0333 405 4567

E-bost: [helpline@bdadyslexia.org.uk](mailto:helpline@bdadyslexia.org.uk)  
neu anfonwch neges uniongyrchol i'n fîm trwy Facebook ac Instagram

Ewch i'n gwefan: [bdadyslexia.org.uk](http://bdadyslexia.org.uk)